

食育だより

令和8年(2026年)
6月



こんげつ こんだて
今月の献立より

はちおうじしりつ ななくにしょうがっこう
八王子市立 七国小学校

● 9日(火) ポテト入りきんぴら

豚肉、ごぼう、人参、いんげんなどが入ったきんぴらの中に、油で揚げたじゃが芋を入れて仕上げます。

● 23日(火) 豆腐のグラタン

豚肉、野菜を炒め、塩、こしょう、トマトピューレなどで味つけをした中に、手作りのルーと豆腐を入れて煮ます。アルミカップに盛りつけ、チーズをかけてオーブンで焼きます。

● 26日(金) 下中たまねぎの肉じゃが

姉妹都市である小田原市の名産、下中たまねぎが入った肉じゃがです。

★給食レシピ★

ししじゅうし 分量 (4人分)

| | | | |
|---------|--------|------------------|---------|
| 米 | 2合 | | |
| 豚もこま肉 | 60g | | |
| 昆布(細切り) | 6g | →水で戻す。戻し汁は調理に使用。 | |
| 油揚げ | 40g | →油抜きをしてから細切り | |
| しょうが | 4g | →みじん切り | |
| 油 | 小さじ1 | 酒 | 大さじ1/2強 |
| 塩 | 小さじ1/3 | しょうゆ | 大さじ1強 |
| みりん | 小さじ2/3 | 水 | 大さじ2 |

- 炊飯器で米を炊きます。
- 鍋に油をひき、しょうが、豚肉を炒めます。
- 昆布と調味料・水を入れ、弱火で少し煮ます。
- 油揚げを入れて水分がなくなるまで煮ます。
- 炊き上がったごはんに具を混ぜて合わせて仕上げます。

100年フード
を食べて

日本の食文化をまなぼう!



100年フードとは、地域の食文化を、未来に向けて100年続けていくことを目指した、文化庁の取組です。
現在、全国で329の食文化が認められており、桑都・八王子の「ふるさと料理」も令和6年3月に認定されました!

伝統の100年フード部門～江戸時代から続く郷土の料理～ 24日にいただきます。

ゆず料理

高知県



高知県は輝く太陽のもと、黒潮が打ち寄せる変化に富んだ海岸線をはじめ、四万十川に代表される清流や緑深い山々など、美しく豊かな自然に恵まれています。



高知県の東部に広がる中芸地域には、かつて西日本最大の森林鉄道が走っていました。現在、その線路の跡は、ゆず畑の風景広がる「ゆずロード」となり、ゆずの香りに満ちた景観とゆずの香り豊かな食文化を堪能することができます。「ゆず果汁」は柚酢(ゆのす)と呼ばれ、昔からお酢の代わりとして使われてきました。

FIFAワールドカップ2026

カナダ・アメリカ・メキシコの3か国にまたがる16の開催都市で行われます。史上最大規模となる世界大会には48チームが参加します。

6月11日 開催国の料理を給食で食べます!



メキシコ



・メキシカンライス



アメリカ



・フライドチキン
・クリーミーポテトスープ



カナダ



・メープルシロップ
サラダのドレッシングに使用

対戦国の料理

を食べて応援!

▼日本代表の対戦国・日程



オランダ

6/15 5:00~



・ヒュッツポット
・エルテンスープ
・アップルケーキ



チュニジア

6/21 13:00~



・クスクス
・ブリック
・ひよこ豆のサラダ



スウェーデン

6/26 8:00~



・ピッティパンナ
・豆のスープ



6月は食育月間 ~おはし名人ウィーク~

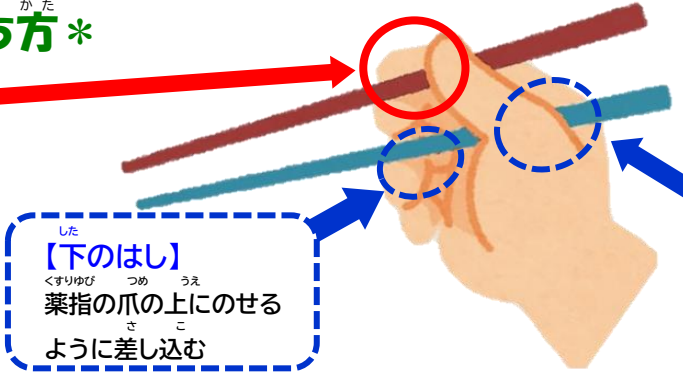


子どもとふれあいながら食事のマナーをみなおそう！



正しいはしの持ち方

【上のはし】
正しいえんぴつので、
人差し指と中指で持つ



【下のはし】
薬指の爪の上ののせる
ように差し込む

【下のはし】
親指のつけ根にある

使い方のマナーに気を付けよう

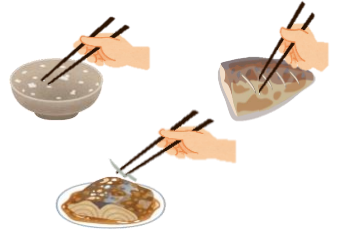
「さしばし」や「たたきばし」など、
やってはいけないはしの使い方があり
ます。周りの人も気持ちよく
食事ができるように
気を付けましょう。



給食時間中に
チャレンジ！

1日~5日は、おはし名人になろう！ウィーク

- 1日目...米をあつめる
- 2日目...魚のほねをとる
- 3日目...大豆をつまむ
- 4日目...麺をはさむ
- 5日目...魚をきりさく



... 食と健康コラム *...*

テーマ：食事はよくかんで、毎日を健康に

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、むし歯や肥満の予防、歯並びやかみ合わせにかかわるあごの発育などに良い効果をもたらしてくれます。最近では、歯や口の健康が、認知症や寝たきり予防につながることもわかってきました。生涯元気に過ごすために、子どもだけでなく大人も毎日食事の中で“かむこと”を意識していきたいですね。



▶よくかむためにできることは？

- ① 食事に集中！“ながら食べ”はしない
テレビやスマートフォンを見ながら食事をしていませんか？ “ながら食べ”は早食いになりがちです。また、姿勢が悪くなり、よくかめないことにもつながります。
 - ② 和食の献立を増やす。
よく「一口30回かもう」と言いますが、食の欧米化でやわらかい食べ物が増え、30回かむことが難しいこともあります。和食は豆や海藻、食物繊維の多い野菜を使うことが多く、必然的にかむ回数が増えてきます。
- ★歯ごたえを残すなどの工夫も有効です。ただし、かむ力は体重に比例すると言われ、大人にはちょうどよくても、子どもにはかたすぎることもあるので注意が必要です。



食べ物や台所の衛生管理にご注意ください！

食中毒予防の三原則は、『細菌をつけない、やっつける、ふやさない』です。

| つけない | やっつける | ふやさない |
|---|-----------------------|---|
| ①手をきれいに洗う。 ②調理器具などを清潔にし、食品によって使い分ける。 | 肉、魚、卵などはしっかり火を通す。 | ①できた料理はすぐ食べる。 ②冷蔵庫に入れる。 ※冷蔵庫に詰め込みすぎると温度が下がりにくくなります。冷蔵庫を過信しないようにしましょう。 |

【ノロウィルスの感染防止】

『正しい手洗い』がもっとも重要です！
アルコール消毒は、ノロウィルスには効果がありませんのでご注意ください。

